Slavic Unleavened Bread. Przaśny Chlebek. Podpłomyk.

(unleavened bread, pancake, cake, wafer, cake on a hot plate, tortilla, ciapati, maca, pita, flatened bread)

Breakfast, Lunch, Dinner, Snack.
Śniadanie, Lunch, Obiad, Zakąska, Kolacja.

Podpłomyk

(pancake, cake, wafer, cake on a hot plate, tortilla, ciapati, maca, pita)

Breakfast, Lunch, Dinner, Snack.

Delicious meal, easy to prepare, healthy, nutritious, aesthetically appealing. There are only few basic ingredients neccesary to prapare Podpłomyk: flour, salt, hot water, oil (meal is ready in 25-30 minutes). Podpłomyk can be thick or thin, depends on your taste. Podpłomyk, traditional Slavic unleavened bread. Slavic people live in Cenetral and Eastern Europe for 12 000 of years.

Ingredients.
Flour: wholemeal flour, rye flour, wheat flour, whole wheat flour or flour from acorns (without gluten). Salt, hot water, oil.

Additional ingredients.
Veggies, fruits, salad, olive oil, olives, tomatoes, red onion, garlic, cheese, white cheese, salsa, fried potatoes, mushrooms, zuchini, honey, jelly.

Milk, sour cream, yougurt, honey, butter.

Herbs: mint, pepper, sweet paprika, basil, pepper, paprika, mint, lovage, thyme, oregano, basil, sorrel, lime, chives.

Meat: ham, fish, fried fish, chicken breast or any kind of preferable meat.

Flour mix carefully with salt, teaspoon of oil, hot water until all ingredients mix completely (thick constistency). Add water in small portions. Put aside, cover with cloth for about 15 minutes. Next step is to make round cakes (more or less thick).

Fry cakes on a dry (without oil), hot pan. Cakes will turn slightly darker, and are ready when bubbles appear on a surface along with darker spots.

Add yellow cheese or serve with an olive oil, honey, jelly, preferable meats (fried, cooked etc).

Podpłomyki breadcakes, are delicious while served hot or cold. Ideal meal for picnic or travel, tasty sandwich, as well as a main course.

Oven.
Put in an oven special paper, set temparature for 180 degrees. Bake for about 15 minutes (until dough change color). You can also use toppings: cheese, tomatoes, paprika, chicken breast or ham, herbs, ketchup.
Serve with dip, salads, soup.

The more simple meal is, the more healthy, and nutritious remains.

• • •

Chlebek Podpłomyk. Przaśny Placek.

(unleavened bread, pancake, cake, wafer, cake on a hot plate, tortilla, ciapati, maca, pita, flatened bread)

Śniadanie, Lunch, Obiad, Zakąska, Kolacja.

Bardzo smaczny placek, zdrowy. Do przyrządzenia potrzebne są podstawowe składniki, takie jak mąka, sól, gorąca woda oraz olej (ok. 25-30 minut). Podpłomyki można przygotować grube lub cienkie, w zależności od gustu i potrzeb. Placki mogą służyć jako danie główne, przekąska na piknik, kanapki, idealne do podroży. Podpłomyki były już znane antycznym Słowianom, którzy zamieszkują Centralną i Wschodnią Europę od 12 000 tysięcy lat.

Mąka
Mąka razowa, żytnia, pszenna, mąki pełnoziarniste lub mąka z żołędzi (bez glutenu).

Dodatki
Sałata, pomidory, czerwona cebulka, ser, biały ser, feta, starty ser, salsa, miód, podsmażone ziemniaczki, oliwki, jajka (jajecznica, jajka na twardo lub pokrojone), szynka, grzyby, rzodkiewka, zuchini, ogórki. Olej z oliwek, miód, drzem, konfitury, jogurt, mleko, zsiadłe mleko, śmietana, solone masełko wiejskie.

Mięso
Ryba, ryba smażona, każde mięso wg. gustu.

Zioła i przyprawy:
Sól, pieprz, słodka papryka, mięta, lubczyk, tymianek, oregano, bazylia, szczaw, lipa, szczypiorek.

Składniki:
•mąka pszenna, żytnia lub pszenna pełnoziarnista (mąka pełnoziarnista jest najzdrowsza),
•gorąca woda (kilka minut po ugotowaniu) lub zsiadłe mleko,
•łyżka oliwy lub olej roślinny, rzepakowy,
•szczypta soli naturalnej,
•gorąca patelnia (bez tłuszczu).

Można dodać do ciasta odrobinę otrąb pszennych lub żytnich (oczyszczają przewód pokarmowy, istotny element każdej diety).

Przygotowanie:
Mieszamy drewnianą łyżką przesianą mąkę, sól, gorącą wodę oraz olej. Wodę dolewamy stopniowo, w małych ilościach, aż uzyskamy jednolitą gęstą masę (każda mąka ma inne właściwości).

Ugniatamy ciasto, aż uzyskamy elastyczną masę, która odchodzi od rąk (ciasto powinno być gęste), którą można wałkować, nie powinna przywierać do blatu. Ciasto przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy do leżakowania przez ok. 15 minut. Następnie dzielimy, rozwałkowujemy na placek, cienki lub grubszy.

Podpłomyk pieczemy na suchej (teflonowej) patelni, z obu stron, aż pojawią się brązowe plamy. Pieczemy bez pospiechu, tak ażeby ciasto w środku było upieczone. Podpłomyki powinny być chrupiące (później stają się miękkie), podawać ciepłe lub na zimno. Zawsze smakują.

Gotowe podpłomyki można posypać startym żółtym serem, spożywać z sałatą, moczyć w miodzie lub w oleju z oliwek, można także dodawać pocięte na kawałki lub paseczki do zup.

Piekarnik:

Płaską blachę należy wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto nakładać łyżką tak aby placki się nie posklejały. Piekarnik nastawić na temperaturę 180 stopni (na Podpłomyk można dodać dowolne składniki). Piec około 15 min.

• • •

Im danie prostsze w przyrządzeniu tym zdrowsze.

Smacznego. Bon appétit,
Marek „Mark" J. Wagner

All Rights Reserved 2015 536 508 394 qartsforpeace1@gmail.com www.scribd.com/mjw23